День женского обучения! Все курсы со скидкой до 67% для себя или в подарок

Психология терпения

Все мы вынуждены время от времени чего-то ждать: стоять в очереди в банке, копить деньги на дорогостоящую покупку, долго идти к большой цели. Но даже 10 минут ожидания кажутся мучительными. Поэтому мы часто бросаем начатое и занимаемся тем, что приносит быструю пользу. Такое поведение приводит к негативным последствиям, ведь для того, чтобы добиться успеха, нужно научиться ждать и много работать, зачастую не получая молниеносных результатов. Терпение — вот качество тех, кто достигает амбициозных целей.

Зачем нужно быть терпеливым?

Вы, наверное, часто слышали этот совет: просто будь терпелив, когда что-то идет не так, как изначально планировалось. Успех придет к тем, кто умеет ждать, при этом продолжая идти вперед.

Вы когда-нибудь задумывались о положительном влиянии терпения на свою жизнь? Замечали, как эта способность помогает сохранить мотивацию и энтузиазм, избавиться от стресса и чувствовать себя спокойно? Например, терпение может улучшить отношения с другими людьми. Каким образом? Мы зачастую ценим тех, кто не теряет голову в сложной ситуации, когда все остальные выходят из себя. А значит тот, кто умеет спокойно ждать, воспринимается как более надежный человек.

Эта способность также помогает посмотреть на ситуацию с другой точки зрения. Нетерпеливый человек будет продолжать нервничать и гнуть свою линию, а терпеливый, не подпав под влияние негативных эмоций, сможет увидеть общую картину и внести изменения в свои изначальные планы.

Таким образом, терпение — это один из основных компонентов критического мышления. Оно помогает также мыслить аналитически, конструктивно и творчески. Когда мы перестаем нервничать, разум проясняется и решение многих проблем находится практически сразу. Это как найти выход из здания при пожаре, когда все носятся в разные стороны, а вы четко следуете плану эвакуации.

Терпение помогает планировать, ведь вы знаете, что не бросите задачу на половине пути. Вы можете четко понимать, что закончите проект, изучите новый язык или навык. Следовательно, можно составлять план на 5-10 лет и не бояться, что внезапно исчезнет мотивация и сила воли.

В целом, терпение делает человека более здоровым в плане психики. Он не зависит от своих мимолетных желаний и эмоций, а контролирует обстоятельства своей жизни.

Как развить терпеливость

Признайте, что есть вещи, которые вы не можете контролировать

Жизнь все время преподносит неприятные сюрпризы:

- Кто-то неожиданно уходит.
- Кто-то опаздывает.
- Кто-то болеет.
- Кто-то занимает ванную, когда вы хотите ее принять.
- Ломаются компьютеры, телефоны, пропадает интернет.

Не все можно контролировать, иногда неприятные вещи просто случаются. Поэтому философское отношение к жизни очень важно. Вы меньше нервничаете, крепче спите, а когда неприятность случается, то спокойно принимаете ситуацию и думаете над тем, что делать дальше.

Подождите совсем немного

Это хорошая техника, которую можно использовать практически при любой неприятности. Она заключается в том, чтобы всякий раз, когда вы узнаете, что придется ждать, задуматься на 10-20 секунд о том, что делать дальше. Это позволяет избежать автоматической негативной реакции.

Зашли в банк, а там очередь? Отлично, есть время ответить на скопившиеся на почте письма. Нет писем? Почитайте или послушайте аудиокнигу, запишите список покупок наперед, зарегистрируйтесь в интернет-банкинге.

Мы привыкли моментально переживать, когда приходится ждать. Измените шаблон поведения: начните размышлять, прежде чем позволите эмоциям взять верх.

Создайте план «Б»

Очень часто мы вынуждены ждать лишь потому, что нам и в голову не пришло, что такая ситуация может возникнуть. И пенять тут не на кого.

Если вы пришли в больницу и не взяли книгу, чтобы скоротать время, это ваша вина. Однако злость проецируется на окружающий мир и людей, которым срочно понадобилось заболеть именно сегодня.

Вы можете подумать, что подобный прием никак не способствует развитию терпения, ведь вы не бросаете ей вызов. Посмотрите на ситуацию с другой стороны: чем реже вы проявляете нетерпение, тем быстрее психика избавляется от этой привычки.

Осознайте свою зависимость от гнева, раздражения и злости

Гнев, раздражение и злость могут легко стать привычкой, если вы будете поощрять это поведение. Создайте список позитивных эмоций. Например, радость, восхищение, дружелюбие, трепет, энтузиазм.

Попытайтесь вызвать в себе эти эмоции. Если сможете сейчас, значит это не проблема в любой момент вашей жизни. Выбор есть всегда. Хотите чувствовать себя ущемленным и обиженным? Для этого обычно и делать ничего не надо. Но если вы хотите хорошее настроение и совершите небольшое усилие, то сможете войти в нужное для себя состояние.

Замечайте момент, когда начинаете раздражаться

Мы часто игнорируем тот факт, что переживаем боль и сосредоточены исключительно на иллюзии, что решаем проблему.

Чтобы научиться замечать момент начала раздражения, начните с осознания позитивных или нейтральных эмоций. В течение дня записывайте, какие чувства испытываете. Это войдет в привычку и уже потом, стоя в очереди, вы сможете распознать свое состояние и не допустить негатива.

онлайн-курс
Психическая саморегуляция
Всего за 6 недель вы освоите техники управления своим психическим состоянием и научитесь справляться: со стрессом на работе и учебе, с трудными отношениями в коллективе, с волнением и страхом перед важными событиями, с апатией и сложностью сделать первый шаг, с прокрастинацией и любыми отвлекающими факторами.
Посмотреть программу

Говорите с собой осознанно

Именно осознанно, потому что внутренний диалог происходит практически постоянно и обычно на автопилоте. Возникают мысли о том, как много людей в помещении, как много машин на дороге, сколько ценного времени уходит впустую. Да вот только такие разговоры не несут ничего хорошего. Поэтому вы должны изменить диалог внутри себя.

Напоминайте себе о том, что в злости и раздражении нет никакого смысла.

Читайте

Это один из самых лучших, приятных и полезных способов стать более терпеливым.

Независимо от того, сколько времени вам нужно, чтобы закончить книгу, не спешите. Углубляйтесь в каждое слово или фразу, попытайтесь понять, что хотел сказать автор. Напоминайте себе о том, что спешка не принесет никакой пользы.

Сажайте растения

Начните выращивать овощи и цветы. Или, если нет возможности, сажайте комнатные растения. Между прочим, это отличный способ избавиться от стресса. Все, что имеет отношение к природе, снижает раздражительность.

Когда вы начнете выращивать растения, то станете более терпеливым. Это поможет понять, что развитие или успех требуют времени, но если стремиться вперед — рано или поздно результат придет.

Научитесь готовить

Еще один нетрадиционный способ стать более терпеливым. Удивительно, но нам и в голову не приходит переживать из-за того, что придется ждать 60 минут, пока готовится пирог. Мы заранее миримся с этим. Но считаем, что прождали слишком долго, если нам готовили кофе в ресторане в течение 5 минут.

Кулинария требует большого терпения и практики. Это своего рода медитация, потому очень успокаивает и приводит нервы в порядок.

Станьте любопытным

Любая, абсолютно любая ситуация станет интересной и не будет вызывать раздражения, если вам любопытно.

Чем так прекрасно любопытство? Вы не выносите суждений. Вы наблюдаете, замечаете что-либо интересное, наслаждаетесь моментом. И при этом не возникает никаких негативных эмоций.

Если вам не перезванивают после собеседования, нет смысла сидеть и ждать этого. Позвоните сами или ищите другие варианты. Это просто опыт, прошлое.

Примите дискомфорт

Почему, собственно, вам всегда должно быть хорошо и комфортно? Даже с эгоистической точки зрения это вредно, делает человека капризным и невыносимым.

Порой полезно испытать дискомфорт. Считайте, что это вызов: переживать неприятные моменты и при этом чувствовать себя совершенно спокойно.

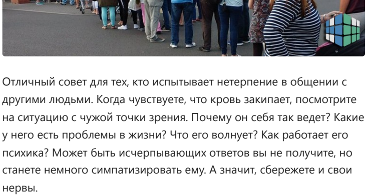
Забудьте о результатах, наслаждайтесь процессом

Если вы изучаете навык, а видимых результатов все нет, что делать? Все бросить, расстроиться и разочароваться в себе? Или, быть может, научиться получать удовольствие от процесса обучения и работать немного настойчивее? Кажется, что второе все-таки лучше.

Или, скажем, вы откладываете деньги. Прочли несколько статей и книг о том, как стать богатым и поняли, что нужно откладывать 20% от дохода. Но стоит начать, как тут же появляется ворох неприятных эмоций, ощущение жертвенности. Что делать?

Получайте удовольствие от того, что вы откладываете деньги и экономите. В конце концов, это увлекательный вызов самому себе. Что будет, если вы будете откладывать 50% дохода? Что изменится? Как придется жить? Это может кардинально изменить ваше мышление и заставить понять, что человек привыкает ко всему.

Посмотрите на ситуацию с точки зрения другого человека



Отличный совет для тех, кто испытывает нетерпение в общении с другими людьми. Когда чувствуете, что кровь закипает, посмотрите на ситуацию с чужой точки зрения. Почему он себя так ведет? Какие у него есть проблемы в жизни? Что его волнует? Как работает его мозг? Вряд ли вы получите ответы, но станете немного симпатизировать ему. А значит, сбережете и свои нервы.

Это также полезное упражнение, когда вы стоите в пробке. Подумайте о людях, которые находятся за рулем рядом с вами. О чем они думают? Что их волнует?

А как насчет ситуации, когда ваш друг просит деньги взаймы? Перед тем, как начать злиться, подумайте вот о чем. Может он еще не научился управлять деньгами так, как вы? Не прочел те самые книги? Не умеет удерживать себя от импульсивных покупок? Вы можете не давать ему денег, но, по крайней мере, сбережете нервы.

Думайте о главной цели

Да, прямо сейчас нет возможности двигаться к цели, потому что дорогу перегородил целый грузовик проблем, который и не думает сдвигаться с места. Но если вы в этот момент подумаете, что у вас есть главная цель, то успокоитесь и начнете думать, что делать дальше.

Мы часто нетерпеливы, когда слишком углубляемся в детали. Посмотрев на общую картину, можно понять, что есть решение.

Как избавиться от нетерпения

Даже если вы научились быть осознанными и подмечать свои эмоции и мысли, бывает очень трудно избавиться от нетерпения. Мы живем в эпоху, когда все становится доступным по первому щелчку мыши. И дело не только в технике. Если что-то хотим узнать, Википедия приходит на помощь. Теперь все доступно, информация убивает ее ценность.

При помощи пульта можно мгновенно включить телевизор, благодаря смартфону можно за минуту связаться с любым знакомым вам человеком. Мы не привыкли ждать, поэтому каждая впустую потраченная секунда кажется адом.

Что любопытно, мы хоть сами и далеки от идеала, но при этом не любим нетерпеливых людей. Вспомните случай, когда вы имели дело с подобным человеком. Сложно о нем думать, как о хорошем, добром, достойном и спокойном, верно? Точно такими же мы представляем в глазах других.

Что такое, в сущности, нетерпеливость? Это страстное желание приблизить будущее. А если нужно подождать, то мы ведем себя как дети: топаем ногами, создаем шум и обращаем на себя внимание. В этом смысле, терпеливость — признак взрослого, уравновешенного человека.

Предлагаем вам пошаговую стратегию избавления от нетерпеливости.

Шаг первый: распознайте свое нетерпение

В первую очередь нужно признать, что вы нетерпеливы, определить ситуации, эмоции.

Шаг второй: остановите процесс мышления

Когда вы распознали нетерпеливость, остановите процесс мышления, успокойте тело и разум. Глубоко вдохните и скажите себе: «Расслабься, все хорошо». Этот момент несет дополнительную пользу: он не позволяет запустить привычку нервничать.

Шаг третий: определите триггеры

Теперь, когда вы находитесь в более спокойном и осознанном состоянии, давайте снова вспомним, что же произошло. Важно определить, чем именно вызвано ваше напряжение, раздражение, беспокойство и нетерпение.

Определение триггеров — основная задача этого этапа. Спросите себя:

- Почему я испытываю нетерпение в этот момент?
- Что конкретно вызывает у меня это чувство?
- Есть ли какие-то конкретные люди, события или обстоятельства, которые заставили меня чувствовать себя нетерпеливым?
- Что конкретно произошло?
- Почему я так думаю?

Шаг четвертый: проанализируйте ситуацию

У вас уже есть четкое представление о том, что произошло и что вызвало неприятные чувства, теперь пора проанализировать ситуацию. Это поможет эмоционально отодвинуться от неприятного момента и включить мозги.

Давайте сначала рассмотрим затруднительное положение, в котором вы оказались. Задайте себе следующие вопросы:

- Мое нетерпение мешает или помогает мне сейчас?
- Делаю ли я из мухи слона?
- Имеет ли смысл чувствовать себя подобным образом сейчас?
- Возможно, я неправильно понял эту ситуацию?
- Какое объяснение я нахожу для нее? Оно объективно?
- Как это объяснение повлияло на то, как я отношусь к этой ситуации или человеку?

После полученных ответов мы можем сменить перспективу и начать рассматривать ситуацию под другим, более позитивным, углом. Спросите себя:

- Как еще можно взглянуть на эту ситуацию?
- Как еще я бы мог интерпретировать эти события и обстоятельства?
- Как я еще могу объяснить намерения этого человека?
- Какой ценностью может обладать терпение в этой ситуации?

Последний ряд вопросов поможет окончательно взять себя в руки. Он является одним из элементов управления. Спросите себя:

- Имею ли я контроль над этой ситуацией?
- Что я могу контролировать? Что я могу изменить и на что повлиять?
- Что я не могу контролировать и должен отпустить?

Мы часто испытываем нетерпение, когда отчаянно хотим контролировать ситуацию, свое время или поведение других людей.

Вы никогда не сможете почувствовать себя лучше, если вас всегда беспокоят то, что вы не можете контролировать. Примите реальность и двигайтесь дальше.

Шаг пятый: определите, что будете делать дальше

У вас есть один из трех вариантов:

- Решить действовать.
- Решить дождаться, пока проблема не будет решена.
- Решить наблюдать за ситуацией терпеливо, но проактивно, чтобы научиться на собственном опыте.

Не всегда нужно действовать. Есть такие люди, которые не могут сидеть спокойно. Они портят нервы себе и окружающим и при этом не добиваются ничего. Поэтому определите, какое решение примете.

Не стоит думать, что для развития терпения вам потребуется терпение. В какой-то степени в каждом из нас оно есть. Дело лишь в том, чтобы работать над психикой и наблюдать за своими реакциями.

Желаем вам удачи!

Советуем также прочитать:

- Психическая саморегуляция
- Как работает мотивация
- Как пробить себе дорогу к вершине: советы Дональда Трампа
- Привычки, ведущие в ад
- Вопросы самому себе для излечения от стресса
- Фундаментальные законы Вселенной
- Навыки тайм-менеджмента
- Как нужно думать о препятствиях
- Способы повысить мотивацию
- Как сохранить мотивацию с точки зрения бихевиористской психологии
- Как правильно перебивать людей

Автор: Григорий Кшеминский Дата: 01 Мар 2018

Получить на почту

Напишите комментарий...
Опубликовать

zorinsegej990 4Brain
28/12/2022 16:58

«Терпение — залог счастливого брака. Между двумя несовершенными людьми возникают всевозможные проблемы, и даже манеры спутника жизни могут начать раздражать. Если не проявлять терпения, проблемы, подобно ржавчине, могут незаметно разрушить брак» (Джессика Хейден). Библейский принцип: «Будьте терпимы друг к другу и великодушно прощайте друг друга». Думайте в первую очередь о своем браке, а не о себе. Спросите себя: «Стоит ли раздувать из этого проблему? Я укреплю наши отношения или разрушу их?» Также помните, что «мы все часто оступаемся» (Иаков 3:2). А значит, всем нам тоже есть над чем работать.

0 · 0 · Пожаловаться

Напишите комментарий...

Блог о саморазвитии
Time management 507
Актерское мастерство 59
Бизнес и маркетинг 436
Внимание и память 438
Дети и родители 402
Здоровье и красота 268
Игрофикация 106
Известные личности 99
Книги и учебники 189
Краткие содержания 91
Креативность 424
Лидерство и отношения 662
Логика и интеллект 878
Непознанное 590
Новости и события 218
Образование 740
Психология 1 621
Риторика и письмо 306
Тесты 14
Финансы и деньги 219
Цифры и математика 60
Чтение 60

Пройдите тест
и получите бесплатно индивидуальную подборку материалов по развитию soft skills.
Подробнее

4BRAIN.RU © 2012-2023